

eine Lotsin fürs Leben

Es gibt immer mehr ältere Menschen in Hamburg. Oft wohnen sie seit vielen Jahrzehnten in ihrer Wohnung und fühlen sich eng mit dem Stadtteil, der Nachbarschaft und ihren eigenen vier Wänden verbunden. Doch was ist, wenn es gesundheitlich nicht mehr möglich ist, den Haushalt allein zu stemmen, oder der kurze Weg zur Bushaltestelle immer schwieriger zu bewältigen ist? Hier setzt das neue Modellprojekt **QplusAlter** an.

TEXT GUNNAR GLÄSER
FOTOS RALF NIEMZIG

KOSTENLOSE HILFE

Menschen über 65 Jahre mit Unterstützungsbedarf, die im Bezirk Hamburg-Nord wohnen, können sich von einer Lotsin begleiten lassen. Die Lotsinnen helfen dabei, die passende Unterstützung zu finden: aus Selbsthilfe, sozialen Netzen und Angeboten im Stadtteil, Hilfenetzen und Profiteistungen. Vier Lotsinnen sind im Einsatz und freuen sich auf Ihren Anruf. **Das Angebot der Ev. Stiftung Alsterdorf ist kostenlos.** Das Modellprojekt wird finanziert von der Skala-Initiative sowie der NORDMETALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung.

Kontakt: Lotsinnen QplusAlter
Telefon: 040 5077 3354
E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net



01

QplusAlter bietet niedrigschwellige Unterstützung, um die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern und ihnen weiterhin ein Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. SAGA-Mieterin Erika Meger hat damit gute Erfahrungen gemacht. Seit mehr als 20 Jahren wohnt sie in einer ruhigen Seitenstraße in Groß Borstel. Das kleine Reihnhaus hat sie gemütlich eingerichtet. Doch nachdem ihr Lebenspartner vor einigen Jahren verstarb, sie sich einsam fühlte und Knieprobleme es ihr immer schwerer machten, den Haushalt allein zu führen, war es an der Zeit, etwas zu ändern. Eine andere Wohnung kam für die 78-jährige nicht infrage. Sie liebt ihr Zuhause und möchte so lange wie möglich dort wohnen bleiben. Über eine Bekannte kam sie in Kontakt mit Julia-Christin Jeske, die als eine von vier Lotsinnen für das Modellprojekt QplusAlter der Ev. Stiftung Alsterdorf tätig ist. Das war im vergangenen Sommer. **Seitdem hat sich das Leben der Seniorin grundlegend geändert.**

Erika Meger legt längere Strecken jetzt mit ihrem neuen Rollator zurück, eine Nachbarschaftshilfe unterstützt sie im Haushalt und Pflanzen bestimmt sie jetzt per App mit ihrem neuen Smartphone. „Das ist das Schönste, was beim passieren konnte“, fasst Erika Meger die Bekanntschaft mit Julia-Christin Jeske zusammen.

„Ich bekomme von ihr so viele Ratschläge und Ideen, auf die ich allein gar nicht gekommen wäre.“

ERIKA MEGER
SAGA-MIETERIN



02

„Ich bekomme von ihr so viele Ratschläge und Ideen, auf die ich allein gar nicht gekommen wäre.“ Regelmäßig besucht die Lotsin die Rentnerin zu Hause. Im Gespräch entwickeln sie dann gemeinsam Lösungen für Probleme. **„Es geht darum, bestehende Ressourcen und Netzwerke zu nutzen“**, erklärt Julia-Christin Jeske. „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den Menschen zu schauen, was sie belastet und welche Probleme es im Alltag gibt.“ So hat sie Erika Meger ermutigt, den Rollator einer Bekannten zu testen und ihr dabei geholfen, sich einen eigenen anzuschaffen. „Jetzt bin ich wieder richtig mobil und kann allein einkaufen oder zum Arzt fahren“, erzählt die Rentnerin. Auch zur Teilnahme an einem Smartphone-Kurs hat die Lotsin sie ermutigt und ihr über bestehende Kontakte eine Nachbarin vermittelt, die ihr im Haushalt und im Alltag hilft. Beim Antrag auf eine Pflegestufe hat die Lotsin sie unterstützt – mit Erfolg.

Julia-Christin Jeske ist studierte Gerontologin, hat sich also wissenschaftlich mit dem Älterwerden beschäftigt. Über ihre Tätigkeit als Lotsin für QplusAlter konnte sie bereits vielen Senioren dabei helfen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen: „Ich ermutige die Menschen, neue Dinge auszuprobieren und gebe im Grunde nur Impulse.“ Und genau so einen Impuls hat auch Erika Meger gebraucht.



03

01 Regelmäßig treffen sich Lotsin Julia-Christin Jeske (r.) und Erika Meger zum gemeinsamen Austausch

02 Lebenslanges Lernen: Den Tipp, mit Bekannten einen Smartphone-Kurs zu belegen, erhielt Erika Meger von ihrer Lotsin

03 Den Haushalt endlich wieder im Griff: Nachbarin Manuela Kluß (r.) hilft regelmäßig aus

Foto: Heike Günther